

題材名 まかせてね！きょうのごはん

水菜 — 京都府 —



地場産物の説明

水菜の記録が初めて現れたのは1683年である。日本の特産で古くから京都で栽培されてきた。京都の東寺九条において肥料を使わず水と土だけで作られており、京都のおいしい水で育てられたことから水菜とよばれるようになったといわれている。水菜の特徴は、葉や軸の部分が薄い緑色、すりと細長く、葉は群生していて、深い切れ込みがあり、大きいもので周囲が1メートルになるものもある。

水菜は、一年中出回っているが、「八百屋の店先に水菜がならぶと冬も本番」と言われるくらい、寒い時期が一番おいしくなる。特に、露地で作られる水菜は、冬が冷え込む京都盆地ならではの気候が、水菜をよりおいしくするのである。

(参考資料：『京都伝統野菜』京都市教育委員会)

献立例

菊花ごはん、牛乳、さんまの筒煮、水菜のゆかりあえ、みそ汁

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	702kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	26.5g
カルシウム	472mg
鉄	4.0mg
ビタミンA	563 μgRE
ビタミンB ₁	0.25mg
ビタミンB ₂	0.63mg
ビタミンC	36mg
食物繊維	5.0g
食塩	3.5g
マグネシウム	117mg
亜鉛	3.3mg



給食の時間の指導 (食文化)

水菜は京都で作られている『京野菜』のひとつであり、ぎざぎざした葉が特徴で、別名京菜とも呼ばれています。冬が旬の野菜で、サラダや和え物にして食べますが、鍋料理にも適しています。特に関西では、鯨肉と水菜の鍋をハリハリ鍋と言って昔から食べられてきました。カゼや病気から体を守るビタミンがたくさんふくまれています。食べるとシャキシャキする歯ごたえを楽しんで食べてください。

小学校 第6学年 家庭科学習指導（略）案

日 時 平成21年 月 日 第 校時
 対 象 6年 組 名
 指導者 担任（T1） 栄養教諭等（T2）

1 題材名 まかせてね！きょうのごはん

2 題材の目標

- (1) 自分の食生活をふり返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。（関心・意欲・態度）
- (2) 食品を組み合わせ、家族が喜ぶおかずを工夫して作ることができる。（創意工夫）
- (3) これまでの学習を生かして、調理実習計画を立てて、安全に気をつけて調理することができる。（技能）
- (4) 食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解することができる。（知識・理解）

3 本時（4/11時間）

- (1) 本時の目標
 家族が喜ぶ体に良い朝ごはんの献立を、好みだけでなく地場産の野菜（旬）、栄養バランスから考え直すことができる。

〈食育の視点〉

心身の成長や健康のため、食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解する。（心身の健康）

- (2) 学習過程

過程	学習活動	教師の支援（T1）	教師の支援（T2）	備考
気付き (10分)	1 前時にみんなで考えた主食と一汁二菜の献立と給食献立を比較し、気付いたことを発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 季節（旬）はずれかも ・ 野菜が少ない ・ 家族は喜んでくれるかな ・ 栄養バランスはほんとにいいのかな <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 栄養バランス表と献立表をつかって </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 不十分な点に気付きやすいように、一つの例（前時にみんなで考えた献立）をあげ給食の献立と比較し、気付いたことを発表させる。 ○ 作成した献立が、家族が喜ぶ体に良い朝ごはんになっていないことに（好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランスなど）気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ みんなで作成した一汁二菜の献立の不十分な点に気付くように、机間指導しながら助言する。 ○ 献立表から、地場産の野菜（旬）が新鮮で美味しく一年で一番栄養豊かなことを知らせる。 	学習プリント 献立表 地場産の写真
活動する (25分)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 家族の（ ）が喜ぶ体に良い朝ごはんにつくりかえよう </div> 2 自分が作った献立を好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランスで見直し、家族が喜ぶ体に良い朝ごはんになるようにつくりかえる。 (1) 家族の好みを確認する。 (2) 地場産の野菜（旬）を確認する。 (3) 作成した主食と一汁二菜の献立を3つの働き（主に体を作るもとになる食べ物、たんぱく質と無機質）に分ける。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 日本の伝統食ごはんのみそ汁が体に良いことを知らせ、主食はごはん、汁はみそ汁とする。 ○ 家族が喜ぶ朝ごはんになるためのポイント（好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランス）について机間指導しながら助言する。 ○ 学習プリントに、献立へ込められた家族への願いを、記入させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 給食の献立表から、好みや栄養士の願い、地場産の野菜（旬）を知らせる。 ○ 給食献立を栄養バランス表を使い3つの働きに分けてみせる。この時に五大栄養素について簡単にふれる。 ○ 「主に体を作るもとになる食べ物」はたんぱく質と無機質に分けさせる。 ○ 机間指導にて、地場産の野菜（旬）や3つの働きに分けることができない子どもへ助言する。 	栄養バランス表 献立表 学習プリント
振り返る (10分)	3 振り返りカードに自己評価を記入、発表し本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族に喜んでもらえる朝ごはんになっていることを確認し、次時の調理実習の計画へつなぐ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 数名を発表させ、好みや家族への願い、地場産の野菜（旬）、栄養バランスから賞賛する。 	振り返りカード

- (3) 評価

家族の好み、地場産の野菜（旬）、栄養バランスの良い、家族が喜ぶ体に良い朝ごはんの献立につくりかえることができたか。